Lección 6
(29 de Enero al 5 de Febrero de 2011)

Los buenos pensamientos

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: *"Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre, si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad"* (Filipenses 4:8)

Pregunta de confraternización: ¿Qué pasamiento es el que te brinda mayor alegría?

Idea Central: Cristo nos ayuda a tener pasamientos saludables.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.
2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.
3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver cómo van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

Cada día luchamos con pensamientos que nos atrapan ya que estos pugnan por transformarse en acciones. La salud mental es una necesidad, necesitamos cultivar pensamientos que nos edifiquen .Una de las terapias más conocidas es la terapia cognitiva conductual (TCC). Tiene su valor, pero solo Cristo puede lograr el cambio pleno. ¿Cómo lograr tener pensamientos saludables?

I. LA CONEXIÓN PENSAMIENTOS-CONDUCTA

1. Los especialistas en salud mental saben que los impulsos (de robar, atacar, insultar, etc.) están precedidos por ciertos pensamientos (o cadenas de pensamientos) que conducen a la conducta no deseable.
   - ***Disparadores***. Consiguientemente se adiestra a los pacientes para que identifiquen esos disparadores de pensamientos, los anulen de inmediato y ocupen su mente con otra cosa.
   - ***Control***. De este modo, obtienen el control de sus pensamientos y evitan las acciones generadas por estos pensamientos equivocados.
   - ***Pensamientos específicos***. Los actos pecaminosos a menudo están precedidos por pensamientos específicos. Los malos pensamientos conducen a actos negativos.
   - ***La conexión pensamiento-acción*** y la posibilidad del control personal se aplican a situaciones múltiples: trabajo, familia, amistades, eventos estresantes, etc., todas áreas muy importantes de salud mental. Además, nuestra vida espiritual es notablemente afectada por la forma en que pensamos

2. La Biblia presenta que las acciones están precedidas de pensamientos que impulsan la conducta inmoral, sufrimiento, angustia, que afecta también a quienes nos rodena. (Lee Marcos 7:21 al 23 y Lucas 6:45.)
   - ***Conexión.*** La Biblia nos enseña acerca de la conexión entre pensamientos y acciones, ambos buenos y malos. También nos recuerda nuestra responsabilidad de controlar nuestros pensamientos y someterlos a la obediencia a Cristo (2 Corintios 10:5).
   - ***Afectan a nosotros y a los demás.*** Es importante recordar que también podemos afectar adversamente el pensamiento de otros, si les expresamos nuestro negativismo. Las palabras son herramientas poderosas, ya sea para el bien o para el mal. Nuestras palabras edifican o destruyen. Hay vida y muerte en las palabras que proferimos. Cuán cuidadosos debemos ser con los pensamientos y los sentimientos que salen de nuestras bocas.
   - ***La tentación.*** Los pensamientos específicos, son los primeros pasos que conducen a las acciones malas o pecaminosas. Ese es mecanismo de la tentación. Primero se gesta en la mente. Cada cristiano debe aprender a identificar, con la ayuda de Dios, los primeros pasos en este proceso, porque detenerse en malos pensamientos conduce casi siempre al pecado.
   - ***El pensamiento determina la conducta***: tanto los actos buenos como los malos proceden de la mente antes que de afuera. "Porque de dentro, del corazón de los hombres, salen los malos pensamientos, los adulterios, las fornicaciones, los homicidios, los hurtos, las avaricias, las maldades, el engaño, la lascivia, la envidia, la maledicencia, la soberbia, la insensatez. Todas estas maldades de dentro salen, y contaminan al hombre" (Marcos 7:21-23).
   - ***Somos responsables***. Con esto Jesús reveló que todos seremos responsables por los actos que salen de adentro, y que no podemos sencillamente culpar al ambiente, las circunstancias o las experiencias pasadas.
   - ***Ilustración del árbol*** En una ocasión diferente Jesús reforzó la misma idea usando la conexión con un árbol frutal como ilustración. "No se cosechan higos de los espinos, ni de las zarzas se vendimian uvas. El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca" (Lucas 6:44, 45).

3. La terapia cognitiva conductual (TCC) es una herramienta que se usa en la intervención dentro de la salud mental.
   - La teoría básica detrás de las técnicas de la TCC es que la gente está emocionalmente perturbada no sólo por eventos y circunstancias, sino por la forma como procesa sus pensamientos. El enfoque tiene dos componentes básicos: ***pensamiento*** (cognitivo) y ***actuación*** (conductual).
   - Los que practican la TCC creen que una visión positiva y razonable puede producir tanto un mejor humor como mejores resultados en toda suerte de áreas: personal, interpersonal, logros y más. También creen que si el pensamiento de la gente es exagerado, sin esperanza, no útil, con prejuicios y distorsionado, quizá lleguen a ser disfuncionales. Es decir, las personas que aplican pensamientos defectuosos a sí mismos, a otros, a los eventos actuales, al pasado y al futuro, llegarán a estar airados, preocupados, hostiles y deprimidos.
   - La limitación de la TCC es que ignora que el ser humano pasa por un problema más profundo que se llama pecado que no se resuelve solo con tecinas de intervención. ¿el ser humano se conoce a si mismo plenamente? Claro que no.

4. Solo Dios conoce exactamente nuestro interior, nuestro corazón (mente) y esto debe darnos confianza en vez de miedo. (1 Reyes 8:39; Salmo 19:14;1 Crónicas 28:9; 1 Samuel 16:7)
   - ***Dios tiene acceso***. La palabra corazón a menudo se usa en la Biblia como el asiento del pensamiento y de las emociones (Mateo 9:4). Solo Dios tiene acceso a la intimidad de nuestra actividad mental, ya sean nuestras intenciones o nuestros anhelos secretos. Nada, ni un pensamiento pasajero, puede ser escondido del Creador.
   - *"Jehová Dios es exacto e infalible en su comprensión. Entiende el funcionamiento de la mente humana, conoce los principios activos que impulsan a los seres humanos que ha creado; sabe exactamente cómo reaccionarán frente a lo que se les presenta, y de qué manera actuarán frente a cada tentación que los somete a prueba y en toda circunstancia en la cual se encuentren"* (Mente, carácter y personalidad, *tomo 2, pp. 812, 813).*
   - ***Lo externo***. Los hombres solo pueden mirar la apariencia externa y la conducta, y tratan de imaginar lo que esa persona está pensando; pero Dios conoce los pensamientos que nadie puede saber.
   - ***Satanás no tiene acceso a nuestros pensamientos***. Satanás y sus ángeles únicamente pueden observar, escuchar y calcular lo que sucede en el interior: *"Satanás no puede leer nuestros pensamientos, pero puede ver nuestras acciones, escuchar nuestras palabras y, por su largo conocimiento de la familia humana, puede formular sus tentaciones para aprovecharse de nuestros puntos débiles de carácter*" (Review & Herald, 19 de mayo de 1891)

II. COMO TENER BUENOS PENSAMIENTOS

1. Pablo muestra que la mente y la conducta están íntimamente vinculadas. La mente llena del Espíritu hará buenas obras, y la mente dominada por el pecado producirá actos pecaminosos. Podemos tener pensamientos saludables en Cristo.
   - ***Transformar la mente.*** No es suficiente cambiar la conducta por conveniencia o para presentar una cara justa ante el mundo. La mente necesita ser

transformada; de otro modo, los frutos, oportunamente, mostrarán la verdadera naturaleza del corazón (mente) (Romanos 5:5-8)

- *"Necesitamos un constante sentido del poder ennoblecedor de los pensamientos puros. Pongamos nuestros pensamientos en cosas santas, que sean puras y verdaderas; pues la única seguridad, para cualquier alma, es el pensamiento correcto*" (Signs of the Times, 23 de agosto de 1905).

2. Pasos prácticos para cultivar pensamientos saludables a la luz de la Biblia (Filipenses 4:8; 2 Pedro 3:1, 2).
   - ***Recordar textos de la Biblia.*** repetir, pensar y meditar en la Biblia es una gran bendición espiritual, y una manera de cultivar lo que Pedro llamó "limpio entendimiento" ("mente íntegra", NVI).Memorizar pasajes Bíblicos. La Palabra de Dios es la única protección que tenemos contra el ataque de las distracciones no espirituales del mundo.
   - *"El alma que mora en la atmósfera pura de los pensamientos santos, será transformada por la comunión con Dios por medio del estudio de la Escrituras" (*Palabras de vida del Gran Maestro, *pp. 39, 40).*
   - ***La oración*** es otra manera de evitar dificultades para la mente. Mientras hablamos con Dios, hay poca probabilidad de que pensamientos egoístas, lujuriosos u otros llenen nuestra mente. Tener hábitos de oración es una protección segura contra pensamientos pecaminosos y, en consecuencia, acciones pecaminosas.
   - *"Pero la oración no es entendida como se debiera. Nuestras oraciones no han de informar a Dios de algo que él no sabe. El Señor está al tanto de los secretos de cada alma. Nuestras oraciones no tienen por qué ser largas ni decirse en voz alta. Dios lee los pensamientos ocultos. Podemos orar en secreto, y el que ve en secreto oirá y nos recompensará en público" (*Mensajes para los jóvenes, *p. 245).*
   - ***Presencia del Espíritu Santo.*** Invitar la presencia del Santo Espíritu a cada momento es una poderosa arma para cultivar pensamientos saludables, positivos, llenos de bondad y amor a Dios y al prójimo.
   - *"Debe cuidar celosamente las facultades de la mente. Sus pensamientos deben estar bajo el control del Espíritu Santo... Su obra es avanzar hacia la perfección, progresando constantemente, hasta que al fin sea declarado digno de recibir la vida inmortal. Y aun entonces la obra de progreso no cesará sino que seguirá por la eternidad"* (En lugares celestiales, p. 186).
   - Las buenas nuevas son que, por la meditación en la Biblia, por la oración y por las elecciones inspiradas por el Espíritu, podremos mantener nuestras mentes y nuestros corazones en cosas que nos elevarán a nosotros y a otros también.

3. Consejos dados por Pablo a los Colosenses nos presenta algunos principios para mantener u equilibrio entre la mente y la practica cotidianamente (Colosenses 3:1-17).
   - Pon a Cristo sobre todas las cosas terrenales
   - Ten Cristo como la fuente de tu vida.
   - Identifica la diferencia entre el viejo yo en el nuevo.
   - Si estas con Cristo, no hay distinciones de personas.
   - Que el amor fraternal gobierne tu vida
   - Solo Cristo puede darte paz mental.
   - Vive cada día agradecido a Dios.

4. Nuestra mente es el centro de la batalla por ser un buen cristiano. Dado que nuestra mente es el núcleo de nuestra existencia, necesita ser cuidada por Jesús. Pero el Señor ayuda y protege a todos los que lo quieren.
   - “Si nuestros pensamientos permanecen en Dios, serán guiados por el amor y el poder divinos” (Mente, carácter y personalidad, tomo 2, p. 696).
   - Cuando una persona es tentada, puede encontrar difícil disipar ciertos pensamientos adversos. En esos momentos, conviene distraerse cambiando de lugar, de actividad, o buscando buena compañía. Este cambio facilitará la oración y la seguridad.

5. Al hacer tus decisiones diarias (personales o relacionadas con el trabajo) o al pensar en otras personas, envía una oración silenciosa a Dios. Goza con un diálogo íntimo entre tú y él que es solo para ti. Nadie más en el universo tiene acceso a esta comunicación. Permitir que Cristo entre en tu pensamiento será una salvaguarda contra la tentación y te traerá bendiciones espirituales. Este proceso te ayudará a caminar más cerca de Dios.
   - No compartas tristezas. “Si no os sentís de buen ánimo y alegres, no habléis de ello. No arrojéis sombra sobre la vida de los demás. Una religión fría y desolada no atrae nunca almas a Cristo. Las aparta de él para empujarlas a las redes que Satanás tendió ante los pies de los descarriados” (*El ministerio de curación,* p. 388).
   - Comparte tus alegrías, acude al trono de Dios (Filipenses4:4,8) “La primera obra que tienen que hacer los presuntos reformadores consiste en purificar la imaginación. Si la mente se desvía en una dirección equivocada, debe ser obligada a volver y espaciarse solo en temas puros y elevados. Cuando se vean tentados a ceder ante una imaginación corrompida, deberían huir hacia el trono de la gracia y orar pidiendo fortaleza del cielo. Con la fuerza de Dios se puede disciplinar la mente para que se concentre en las cosas puras y celestiales (Mente, carácter y personalidad*,* tomo 2, p. 618).

RESUMEN

Los pensamientos llevan a la acción, si los pensamientos son malos las acciones serán pecaminosas destruyéndonos. La oración, el estudio de la Biblia y la presencia de Cristo a través del Espíritu Santo, en nuestra vida nos darán pensamientos saludables.

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Trujillo
Unión Peruana del Norte



RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática